**Recette(s) autorisée(s) pour publications sur le site web «**[**http://Pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca**](http://Pureequecestbon.fsaa.ulaval.ca) **»**

**S.V.P. cochez la ou les Section(s) pour laquelle/lesquelles vous donnez l'autorisation de publication:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Titre de la recette** |
| **Recette I** | **Smoothie Déjeuner en folie** |
| **Recette II** | Cliquez ici pour taper du texte. |

**Merci de participer à la visibilité et à l'expertise des diététistes-nutritionnistes en dysphagie!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nom de la personne responsable:(en lettre d'imprimerie)** | **Lucie Fillion Dt.P. M.Sc.** |
| **Poste occupé:** | **Responsable de travaux pratiques et de recherche** |
| **Signature:** |  |
| **Date:** | **2014-04-23** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Équipe de création :** | **Joanie Lemire, Elyanne Robert, Audrey Lagacé, Marianne Dunlavey** |
| **Date :** | **2014-04-23** |
| **Titre de la recette :** | **Smoothie déjeuner en folie** |
| **Texture :** | Purée [x]  | Hachée [ ]  | Molle [ ]  | Tendre [ ]  |
| **Consistance :** | **Nectar : 14,3 cm/30 sec.** | Miel : cm/30 sec. | Pouding : cm/30 sec |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grosseur de la portion :**250 ml | **Équipement de production :**Mélangeur électrique |
| **Nombre de portions/Rendement :**3 | **Température de service :**Le plus froid possible, sans être gelé |
| **Ustensile de service :**Verre et paille | **Casserole de service :**Aucune |

|  |  |
| --- | --- |
| **Quantités :** | **Ingrédients :** |
| 109 g | Banane crue |
| 76 g | Fraise congelée |
| 175 g | Yogourt grec nature 2 % m.g. |
| 87 g | Mangue congelée |
| 15 g | Lait écrémé en poudre |
| 55 g | Beurre d’amande |
| 30 ml | Sirop d’érable |
| 250 ml | Jus d’orange |

|  |
| --- |
| **Préparation :*** Dans un mélangeur électrique, ajouter tous les ingrédients. Réduire en purée à puissance 6 pendant environ 3 minutes.
* Servir froid dans une tasse.

**Commentaires :**Goût de rôties au beurre d’arachide et bananes. Conservation :* Se conserve 4 jours au réfrigérateur sans modification importante
* La congélation n’est pas conseillée car le produit devient alors plus liquide.
 |

**S.V.P. veuillez compléter la fiche de l’analyse nutritionnelle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Valeurs nutritives (si disponibles)** |  | **% VQ** |
| **Calories** | **300 kCal** |  |
| **Lipides** | **12 g** | **18 %** |
|  **Saturés** | **1 g** | **5 %** |
|  **+ Trans** | **0** | **0 %** |
| **Lipides polyinsaturés oméga-6** | **2** |  |
| **Lipides polyinsaturés oméga-3** | **0,1** |  |
| **Lipides monoinsaturés** | **7** |  |
| **Cholestérol** | **5 mg** |  |
| **Sodium** | **55 mg** | **2 %** |
| **Glucides** | **42 g** | **14 %** |
|  **Fibres** | **3 g** | **12 %** |
|  **Sucres** | **30 g** |  |
| **Protéines** | **12 g** |  |
| **Vitamine A** |  | **8 %** |
| **Vitamine C** |  | **110 %** |
| **Calcium** |  | **15 %** |
| **Fer** |  | **10 %** |
| **Vitamine D** |  | **10 %** |

**Formulaire d’évaluation rhéologique des aliments servis à la clientèle dysphagique**

1. **Observation à température de service**

|  |
| --- |
| **Présence de synérèse :** [ ]  |
| **Grosseur des particules : < 1 mm de diamètre (extrêmement petites)** |
| **Homogénéité :** [ ]  | **Hétérogénéité :** [x]  |
| **Purée lisse :** [x]  | **Purée texturée :**[ ]  |
| **Texture monophase :** [x]  | **Textures multiphases :** [ ]  |

1. **Évaluation des textures à température de service**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Très faible** | **Faible** | **Modérée** | **Élevée** |
| **Fermeté** |[x] [ ] [ ] [ ]
| **Adhésion** |  |[ ] [x] [ ]
| **Cohésion** |  |[ ] [x] [ ]
| **Élasticité** |  |[x] [ ] [ ]

1. **L’aliment est organoleptiquement**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Excellent** | **Bon** | **Acceptable** | **Passable** | **Médiocre** |
|  |[x] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Commentaires :** Goût de rôties au beurre d’arachide et bananes. Idéal pour un déjeuner. Réconfortant et très bon.

**Veuillez insérer la photo de votre plat dans le cadre ci-dessous :**

**